



Утверждаю

Пигина

Директор МБОУ СОШ № 8
Приказ от 31.08.2020 № 132-Д/ОШ № 8

МЕНЮ (горячего питания на 10 дней обед)

*для обучающихся по категории от 11-17 лет МБОУ СОШ № 8
области в соответствии требованиями СанПиН 2.3/42.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания общественного питания"*

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех образовательных
учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/1и плюс, 2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский
институт питания РАМН, 2011

День: понедельник
Целели: первая

Возрастная категория: 7-17 лет

Возрастной категория:		7-17 лет			Минеральные вещества (мг.)											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е						
Обед																
82	Борщ с мясом свин и сметаной	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38			2,35	31,15	56,73	24,18	0,93	
312	Кортофельное пюре с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97		4,86	37,17	21,12	1,11	
246	Цыпленок отварной	110	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20				23,60	117,03	20,27	2,00	
374	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4	0	0,1	0	0,2		14	14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
ИТОГО:			24,33	24,87	59,12	573,06										
241	Сосиска в тесте		75	10,17	11,03	0,85	128,70	0,01	1,10			23,10	110,10	13,20	0,44	

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная

категория: 7-17 лет

Категория:		7-17 лет															
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Обед																	
89	Щи из свежей капусты, котл, с мясом свин и сметаной	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23			
229	Котлета жареная из свинины	50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85			
312	Макаронны отварные с мясом сливочным	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01			
389	Компот из сухофруктов	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
Итого:			18,66	10,97	75,13	557,76											
336	Хачапури с сыром	50	10,17	11,03	0,85	128,70	0,01				23,10	110,10	13,20	0,44			

День: среда
Неделя: первая

Возрастная

категория: 7-17 лет

категория:		7-17 лет															
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Обед																	
112	Рассольник с мясом курицы	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00			
295	Биточки жареные из свинины	50	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42			
139	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83			
389	Чай с сахаром	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:			23,95	36,94	79,00	785,76											
406	Булочка домашняя с сахаром	100	1,82	2,04	16,62	92,00	0,03	0,18	15,00	0,40	7,50	18,40	7,40				

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная

категория: 7-17 лет

Категория:		7-17 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
------------	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная
категория: 7-17 лет

7-17 лет														
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес кая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
						Обед								
102	Суп картофельный с мясом	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
227	Рыба тушённая в томате	75	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90
304	Каши рассыпчатая рисовая	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай с лимоном	210	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			28,43	20,06	60,43	526,04								
429	Ватрушка с творогом	75	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	

День: понедельник
 Период: вторая

Возрастная группа: 7-17 лет

Категория:		7-17 лет																
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Обед																		
122	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом свинины	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00				
288	Плов из чиплёнка	250	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90				
342	Кофейный напиток на молоке	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95				
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
ИТОГО:			22,89	12,24	64,25	496,56												
441	Пицца с колбасой	120	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3	1,41	11,30	39,20	15,20					

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная

категория: 7-17 лет

допускается:													
7-17 лет													
Категория:	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
№ реч.													

Обед

88	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
312	Картофельное пюре с молоком и сливочным маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
246	Компот по-польски	75	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
374	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	6,4	0	0,1	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:			24,08	24,73	55,04	555,56								
406	Пирожок сдобный с варёной свининой	75	1,82	2,04	16,62	92,00	0,03	0,18	15,00	0,40	7,50	18,40	7,40	

День: среда
 Негде: вторая

Возрастная
 категория:

Калорийность 7-17 лет															
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Обед															
127	Суп рисовый с мясом кури	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
304	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
228	Рыба жареная (треска)	75	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90	
349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ИТОГО:			25,81	14,29	79,68	628,76									
429	Ватрушка с творогом	75	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00		

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная
категория:

7-17 лет

7-17 лет																
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Обед																
99	Суп с макаронными изделиями и цыпленком	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58		
314	Макароны с сыром и сливочным маслом	250	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01		
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
389	Какао с молоком	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО:			8,59	6,02	66,49	425,26										
407	Пирог "Романтика" с повидлом	75	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00			

День: пятница
Неделя: вторая

возраст
на

категор 7-17 лет

Категор	7-17 лет	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№ реч.																	
Обед																	
89	Щи из свежей капусты, картофеля, с мясом курды и сметаной	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23			
296	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82			
375	Чай с лимоном	210	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64			
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:			28,70	31,92	31,27	565,11											
441	Пицца с колбасой	120	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3	1,41	11,30	39,20	15,20				